


Утверждаю
Директор МБОУ «ООШ №22»
Минеева И.Р.
« 13 » 04 2026г.

Неделя психологии «PROчувства»

Цель: Создание благоприятного психологического климата в образовательной среде, развитие эмоционального интеллекта участников и популяризация психологических знаний через интерактивные формы взаимодействия.

Задачи:

1. *Просветительская:* обучить учащихся и педагогов практическим техникам снятия эмоционального напряжения и способам борьбы с волнением.
2. *Развивающая:* способствовать развитию эмпатии, навыков саморефлексии и умения распознавать свои и чужие эмоции.
3. *Коммуникативная:* укрепить доверительные отношения между учениками, учителями и родителями через совместную деятельность и акции поддержки.
4. *Профилактическая:* снизить уровень конфликтности и тревожности в коллективе с помощью техник психологической разгрузки и анонимного консультирования.
5. *Мотивационная:* формировать позитивное мышление и фокус на ценности доброты и взаимной благодарности.

Оборудование и материалы:

1. *Техническое оснащение:*
 - Мультимедийный экран/проектор в холле или актовом зале (для видео о волнении, кинолектория и музыки для флешмоба).
 - Аудиосистема (колонки) для музыкального сопровождения флешмоба.
 - Компьютер/ноутбук.
2. *Канцелярия и материалы для акций:*
 - Большие листы ватмана или готовые стенды (для «Радуги настроения», «Стены добрых слов», выставки фото).
 - Разноцветные стикеры в большом количестве.
 - Распечатанные бланки кроссвордов (по количеству классов).
 - Распечатанные «карточки-ресурсы» для учительской.
 - Материалы для тренинга: «термометр эмоций», картинки с мимикой для викторины.
 - Бумага для записей, ручки, маркеры, кнопки или скотч.
3. *Специальные предметы:*

- Коробка/ящик с прорезью для «Почты доверия».
- Плетеная корзина для акции «Корзина ресурсов».
- Призовой фонд: наклейки-«витаминки», жетоны или мелкие сувениры для викторины.
- Рамки или прищепки с веревками для оформления фотовыставки.

План мероприятий

Мероприятие	День проведения	Цель мероприятия	Описание мероприятия	Ответственный
Просмотр видео «Как уменьшить волнение»	Понедельник	Обучение практическим техникам снятия эмоционального напряжения.	На большой перемене просмотр видео о снятии напряжения и способах борьбы с волнением.	Педагог-психолог
Решение кроссворда «Как уменьшить волнение»	Понедельник	Закрепление полученных знаний о способах борьбы со стрессом в игровой форме.	Весь класс совместно отвечает на вопросы разгадывая кроссворд. На выполнение дается 1 перемена.	Классные руководители
Упражнение «Круг силы»	Вторник	Настройка на продуктивную работу и создание атмосферы поддержки в классе.	Утренняя пятиминутка в классах, где ученики, стоя в кругу, передают друг другу воображаемый импульс поддержки, настраиваясь на продуктивную учебную неделю.	Классные руководители
Акция «Радуга настроения»	Вторник	Мониторинг эмоционального состояния коллектива и визуализация настроения школы.	Интерактивный вход в неделю, где каждый (ученик, родитель, учитель) приклеивает цветной стикер на общий стенд, создавая живую диаграмму эмоционального состояния школы.	Педагог-психолог / Волонтеры
Выставка-конкурс «Мир моими глазами»	Среда	Развитие умения замечать и фиксировать позитивные моменты в окружающей жизни.	Фотовыставка работ учеников, запечатлевших моменты радости, красоты природы или тишины, что учит фиксировать внимание на позитивных аспектах жизни.	Советник по воспитанию / Психолог

Тренинг «Волшебный мир эмоций»	Среда	Обучение начальных классов навыкам распознавания и регуляции своих чувств.	Игровое занятие для начальных классов с использованием «термометра эмоций» и техники «волшебного дыхания», помогающее детям подружиться со своими чувствами	Педагог-психолог
Флешмоб «Обнимашки безопасности»	Четверг	Эмоциональная разгрузка и укрепление чувства общности через массовое движение.	Массовое танцевальное событие под музыку, направленное на физическую и эмоциональную поддержку друг друга внутри коллектива.	Педагог-психолог / Совет обучающихся
Викторина «Знаатоки человеческих душ»	Четверг	Популяризация психологических знаний и развитие навыков распознавания мимики.	Интеллектуальная игра на переменах, где ребята угадывают эмоции по мимике на картинках или отвечают на шуточные вопросы о психологии общения.	Педагог-психолог / Классные руководители
Кинолекторий «Эффект сопереживания»	Пятница	Развитие эмпатии и анализа навыков поступков через обсуждение кино/мультфильмов.	Просмотр и обсуждение короткометражных мультфильмов или фрагментов кино о дружбе и выборе. Ученики анализируют поступки героев, учась ставить себя на место другого и развивая эмпатию.	Педагог-психолог / Классные руководители
Ритуал «Прощание с обидами»	Пятница	Символическое освобождение от негативных переживаний и подведение итогов недели.	Итоговое мероприятие недели, где участники записывают на бумажках то, что мешало им в течение недели (страхи, ссоры), и символически уничтожают их (например, измельчают в шредере), освобождая место для новых эмоций.	Педагог-психолог

Акция «Корзина ресурсов»	В течение недели	Профилактика эмоционального выгорания и поддержка педагогов.	Психологическая поддержка для учителей в учительской: возможность вытянуть карточку-подсказку с приятным делом для восстановления сил (например, «послушать музыку» или «чай в тишине»).	Педагог-психолог
Проект «Стена добрых слов»	В течение недели	Развитие культуры и благодарности позитивного общения в школьном сообществе.	На большом стенде в холле школы каждый желающий (ученик, учитель или родитель) может оставить стикер с благодарностью или добрым пожеланием любому члену школьного сообщества.	Совет обучающихся
«Почта Доверия»	В течение недели	Предоставление возможности анонимно обсудить волнующие вопросы со специалистом.	Секретный ящик для анонимных вопросов психологу, позволяющий детям получить профессиональный ответ на волнующие их темы без страха осуждения.	Педагог-психолог